

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ

У статті розкриваються теоретичні і практичні аспекти музикотерапії у системному розумінні. Представлено приклади музичних творів, пісень, які сприяють гармонізації різних органів і систем організму згідно відповідних енергоцентрів. Показано можливості використання музикотерапії для формування і підтримання індивідуального здоров'я людини.

Ключові слова: *індивідуальне здоров'я, музикотерапія, енергоцентр, тональність.*

Вступ. Музикотерапія як засіб гармонізації психофізіологічного стану людини давно посіла чільне місце у психологічній, педагогічній та медичній практиці [1]. За принципом дії музику можна віднести до вібраційно-хвильових терапевтичних засобів, які діють насамперед на клітинному рівні, спричиняючи вібрацію (впорядковані дрібні рухи) і резонанс з певним типом клітин.

Учителі-практики, використовуючи на своїх уроках музикотерапію як здоров'язберезувальну технологію навчання і виховання, вважають її дуже перспективним напрямом для застосування у лікувальних цілях [1; 3; 5; 6]. Так, С. І. Березнякова, В. Вюнш, А. В. Латишева, О. В. Майстрова, Е. К. Профет, О. М. Сап'яник, А. В. Щевельова, І. М. Щербак та ін. експериментально доводять, що музикою можна заспокоїти, але можна привести в край збуджений стан, вона може зміцнювати імунну систему, що призводить до зниження захворюваності, поліпшити обмін речовин, активізувати відновні процеси [5, с. 496] і навіть впливати на розвиток цивілізації [4].

Однак, серед численної кількості емпіричних розробок із музикотерапії недостатньо системно обґрунтованих рекомендацій, які б допомогли усім охочим підбирати музичні твори згідно із потребами організму. На жаль, більшість із них формулюються інтуїтивно. Втім популярність цього засобу, що зростає, вимагає таких розробок, які могли б як пришвидшити пошук необхідного музичного твору, так і забезпечити його цілеспрямоване використання для терапії окремих органів і систем, а також усього організму.

Мета статті – розкрити систему практичного використання музикотерапії як засобу індивідуального здоров'язбереження людини.

Методи та організація дослідження. З метою вивчення теоретичного підґрунтя дослідження проведено аналіз та узагальнення даних науково-педагогічної, музичної, валеологічної літератури з впливу музики на організм людини. Практичне втілення результатів теоретичного пошуку здійснено за допомогою системного моделювання, аналітичного добору відповідних музичних творів і терапевтичних вправ.

Результати дослідження та їх обговорення. Вібрації, які спричиняються в організмі під дією звукових коливань, по-різному впливають на органи залежно від їх щільності, наявності та чутливості відповідних рецепторів. Крім того, цей вплив буде змінюватись залежно від тембру звуку, його тональності і темпоритму.

Терапевтичний вплив можна здійснювати декількома способами: під час проспівування звуків чи музичних творів певної тональності і ритму (розміру), під час їх прослуховування, або здійснення ендемічних (природніх) рухів під музику. Цілеспрямованого впливу на окремі органи можна досягти, скориставшись нижче наведеною системою (таблиця 1). Під час розробки системи автори керувались універсальними закономірностями, викладеними у розробках В. А. Полякова зі співавторами [2] та Е. К. Профет [4].

У табл. 1 в узагальненому вигляді представлено основні енергоцентри (чакри) людини, відповідні їм органи, а також характеристики засобів музикотерапії, за допомогою яких здійснюється гармонізація цих органів.

**Система використання музикотерапії
як засобу індивідуального здоров'язбереження
людини**

Енергоцентр (відповідні системи органів)	Роз- мір	Тональ- ність	Звуки для проспіву- вання	Приклади музичних творів	Музичні інструменти
1. Муладхара (наднирники, сечовидільна система, пряма кишка, анус)	4/4	До (мажор, мінор)	«У» «Ю» «ОЙ»	Фокстрот, сиртаки, більшість маршів, п'єса (С. Франк) «Господи, помилуй нас» (Т. Петриненко), «Песня о капитане», «То не ветер ветку клонит»	Фортепіано, контрабас, віолончель, гітара
2. Свдхістана (гонади, статева система)	6/8	Ре (мажор, мінор)	«У» «Є»	Лезгінка, тарантела, «Рідна мати моя», «По садочку ходжу», Романс (А. Аренський), Прелюдія-експромт (М. Римський- Корсаков)	Саксофон, флейта
3. Маніпура (підшлункова залоза, травна система)	5/4	Мі (мажор, мінор)	«ОХ» «О» «А»	«Грустная песенка» (В. Калінніков), «Марс» і «Нептун» з сюїти Г. Хорста «Планети», хор дівчат з опери «Мазепа» П. Чайковського, «Сохнет, вянет в поле травка», «Не одна во поле дороженька»	Баян, акордеон, балалайка
4. Анахата (тимус, імунна система, серцево- судинна система)	3/4, 12/8	Фа (мажор, мінор)	«ІЯ» «О» «А»	Вальс, мазурка, полонез, менует, «Місяць на небі», «Ой, у Гаю при Дунаю», Елегія (А. Бабаджанян), Ноктюрн Сі мажор (Ф. Шопен), Прелюдія (О. Гречанінов)	Арфа, гітара, контрабас, віолончель, флейта- пікколо

Енергоцентр (відповідні системи органів)	Розмір	Тональність	Звуки для проспівування	Приклади музичних творів	Музичні інструменти
5. Вішудха (щитоподібна залоза, дихальна система)	12/4	Соль (мажор, мінор)	Короткі: «Є» «І» «У» «А» Високий «Є» «У» «И»	«Рулате», «Хвастать, милая, не стану», Маленький негр (К. Дебюссі)	Фортепіано, флейта, труба
6. Аджна (гіпофіз, периферична нервова система, опорно-руховий апарат, органи чуття, шкіра)	2/4	Ля (мажор, мінор)	Довгий «І» «И» «А»	Гопак, казачок, полька, танго, краков'як, Норвезький танок (Е. Гріг), «И на Марсе будут яблони цвести», «Там, за облаками», «Я співаночку посію»	Скрипка
7. Сахасрара (епіфіз, центральна нервова система)	Без розміру	Сі (мажор, мінор)	«СІ» «Е» Довгий «І»	Органна музика	Орган, дзвоники

Висновки і перспективи подальших досліджень. Систематизація даних про застосування музики для гармонізації психофізичного стану організму і лікування від деяких захворювань дозволила звести їх у цілісну систему, яка візуалізує закономірності цього процесу.

Представлена система використання музикотерапії як засобу індивідуального здоров'язбереження людини може застосовуватись у практичній діяльності педагогів, а також слугувати методичним орієнтиром для різних верств населення, які піклуються про власне здоров'я.

Використані джерела

1. Вюнш В. (1997). Формирование человека посредством музыки : преподавание музыки в вальдорфской школе / перевод с нем. Н. Т. Григорьевой. М. : Парсифаль, Издательство Московского Центра вальдорфской педагогики. 160 с.

2. ИНТЕКО. Колледж системологии и кардинальной психодиагностики (2001). Кн. 1. / Сост. Т. И. Песина, А. А. Боляновская, Н. В. Малыгина. Мн. : ВЭВЭР. 136 с.
3. Майстрова О. В. (2017). Музикотерапія як здоров'язбережувальна технологія в практиці ДНЗ. *Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] / ред. кол.: С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів. Т. 1. 595 с. С. 382–386.
4. Профет Э. К. (1977). Музыка определяет направление развития цивилизации. URL: <http://ezotera.ariom.ru/2017/01/29/music.html>
5. Сап'яник О. М. (2017). Здоров'язбережувальні технології на уроках трудового навчання *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] / ред. кол.: С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів. Т. 1. 595 с. С. 494–497.
6. Щербак І. М., Латишева А. В., Щевельова А. В., Березнякова С. І. (2017). Роль музикотерапії в формуванні здоров'я дітей. *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] / ред. кол.: С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів. Т. 1. 595 с. С. 582–584.

Kupriienko V. S., Zhara H. I.

MUSIC THERAPY AS A MEAN OF INDIVIDUAL HEALTH PRESERVATION

The article reveals theoretical and practical aspects of music therapy in the systemic sense. Examples of musical works, songs that promote harmonization of various organs and systems of an organism according to the corresponding energy centres are presented. The possibilities of using music therapy for the formation and maintenance of individual health of a person are shown.

The presented table shows the systemized data on energy centres and their corresponding organs, the tonalities and rhythms, useful for their therapy, as well as examples of sounds and songs for singing, and musical instruments.

Key words: *individual health, music therapy, energy centre, tonality.*

Стаття надійшла до редакції 23.03.2019 р.